



今年度から毎日の給食画像は、「紫波町のホームページ」内に掲載しています。  
子どもたちが食べている給食をのぞいてみませんか？  
今日の給食画像はこちらから⇒



日曜	献立名	小学生 エネルギー kcal たんぱく質 g	中学生 エネルギー kcal たんぱく質 g	食品名【内は調味料です】				
				主食	汁物	主菜	副菜	デザート他
7	火 麦ごはん、牛乳、大コーンスープ 手づくり塩こうじハンバーグ、野菜ソテー	748 kcal 2.7 g		かまぼこ(すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマト)、しょうが、とうもろこし、だいこん、はくさい、寒天、チンゲンサイ、【酒、とり肉、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、しょうゆ】		ぶた肉、大豆、たまねぎ、塩麹、酒、ひじき、しょうゆ、糖類	とり肉、しょうが、にんじん、キャベツ、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、春雨、米サラダ油、【しょうゆ、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ】	
8	水 麦ごはん、牛乳、もち姫のひつまじり汁 かつおかつ、じゃがいものそぼろ煮	823 kcal 1.8 g		とり肉、ごぼう、しいたけ、はくさい、油揚げ、もち姫(小麦)、ねぎ、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、酵母、とうもろこし、しょうゆ、みりん】		かつお、たまねぎ、しょうが、パン粉(小麦、大豆)、キャッサバ、とうもろこし、えんどう、米白絞油	とり肉、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、じゃがいも、えだまめ、米サラダ油、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】、じゃがいもでんぶ	
9	木 麦ごはん、牛乳、いもち入りみそ汁 たまご焼き、とり肉と大豆のみそ煮	785 kcal 2.5 g		切干大根、わらび、しいたけ、はくさい、油揚げ、いもち(じゃがいも)、小麦粉、酢酸デンプン、トレハロース、米ぬか油、こまつな、ねぎ、【みそ、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし】		たまご、かつお、酵母、こんぶ、しょうゆ、糖類、とうもろこし、小麦、大豆	とり肉、しょうが、こんにゃく、ごぼう、にんじん、たけのこ、大豆、さやいんげん、【酒、糖類、しょうゆ、みそ、みりん、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】	
10	金 食パン、牛乳、オニオンスープ 白身魚フライ、海の香りサラダ いちごジャム	574 kcal 3.4 g		小麦、糖類、ベーコン(ぶた肉)、ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、マカロニ(小麦)、ほうれんそう、【とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ】		ホキ、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、とうもろこし、米白絞油	もやし、きゅうり、キャベツ、えだまめ、3色サラダこんにゃく(糖類、こんにゃく、パプリカ色素、カロチン色素)、【のり、かつおぶし、しょうゆ、酢、糖類、雑穀、酵母、さば、ぶどう、いわし、酒】	いちご、食物繊維、糖類
13	月 麦ごはん、牛乳、めかぶのすまし汁 紫あわせカレーコロッケ ぶた肉と大根のべっこう煮	822 kcal 2.2 g		豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、かまぼこ(すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマト)、えのきだけ、めかぶ、ねぎ、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、酵母、みりん、酒、しょうゆ】		じゃがいも、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、パン粉(小麦)、糖類、カレー粉、米白絞油	ぶた肉、たまねぎ、こんにゃく、だいこん、にんじん、さやいんげん、米サラダ油、【酒、きび糖、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし】	
14	火 麦ごはん、牛乳、ポークカレー オムレツ、福神漬け和え	806 kcal 3.0 g		ぶた肉、しょうが、にんにく、たまねぎ、大豆、にんじん、じゃがいも、米サラダ油、【赤ワイン、パーム、とうもろこし、クミン、コリアンダー、ターメリック、パプリカ、唐辛子、にんにく、しょうが、トマト、たまねぎ、油、カレー粉、小麦、なたね、糖類、さつまいも、タピオカ、大豆、りんご】		たまご、米、とうもろこし、糖類、酢、大豆、こんぶ、パプリカ、かつお	もやし、キャベツ、きゅうり、3色サラダこんにゃく(糖類、こんにゃく、パプリカ色素、カロチン色素)、福神漬け(だいこん、うり、きゅうり、なす、糖類、しょうゆ、酢、みりん、酒精)、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒、ごま】	
15	水 ＜食育の白・よかむ給食＞ 麦ごはん、牛乳、かみかみごぼう汁 イカフライ、大根の吉野煮	750 kcal 2.2 g		絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、ごぼう、切干大根、しいたけ、はくさい、ねぎ、こまつな、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】		いか、パン粉(小麦、大豆)、パーム、酵母、糖類、とうもろこし、ライ麦、米白絞油	とり肉、こんにゃく、しいたけ、だいこん、にんじん、えだまめ、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし】、じゃがいもでんぶ	
16	木 麦ごはん、牛乳、なめこ汁 ちくわの磯辺揚げ、肉じゃが、オレンジ	765 kcal 2.4 g		豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、はくさい、油揚げ、なめこ、ねぎ、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】		ちくわ(すけそうだら、食物繊維、じゃがいもでんぶ、糖類、大豆、いわし)、小麦、なたね、大豆油、あおさ、タピオカでんぶ	ぶた肉、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、米サラダ油、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】	オレンジ
17	金 コッペパン、牛乳、もちしずか入り コーンスープ、チキンチーズ焼き 花野菜サラダ	704 kcal 3.6 g		とり肉、たまねぎ、にんじん、もちしずか(大麦)、とうもろこし、牛乳、バター、【とうもろこし、キャッサバ、かんしょ、糖類、タピオカ、ばれいしょ、サワラ、クショートニング、【とり肉、じゃがいも、たまねぎ、乳製品、小麦、菜種、チーズ、ほたて、きのこ、とり肉、さつまいも、大豆】、生クリーム		とり肉、なたね油、パン粉(小麦)、チーズ、糖類、大豆、赤ピーマン、パセリ	ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、えだまめ、3色サラダこんにゃく(糖類、こんにゃく、パプリカ色素、カロチン色素)、【しょうゆ、酢、糖類、たまねぎ】	
20	月 ＜学習ふり盛り給食 小6国語「季節の言葉・頼南」＞ 麦ごはん、牛乳、紫あわせみそ汁 メバルの塩こうじ焼き 根菜ときびのそぼろ煮、味のり	718 kcal 2.0 g		豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、切干大根、しいたけ、油揚げ、ねぎ、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、町産みそ】		メバル、塩麹、糖類	とり肉、しょうが、こんにゃく、だいこん、しいたけ、にんじん、きび、さやいんげん、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】	のり、糖類、しょうゆ、かつお、こんぶ
21	火 麦ごはん、牛乳、豆腐団子の中華スープ 棒ぎょうざ、マーボー大根	767 kcal 2.5 g		豆腐団子(とり肉、豆腐、たまねぎ、ぶた肉、大豆、小麦、香辛料)、切干大根、にんじん、はくさい、寒天、にら、【酒、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とり肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、しょうゆ】、ごま油		キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、しょうが、ぶた肉、とり肉、大豆、パン粉(小麦)、キャッサバ、糖類、小麦粉、酒精	ぶた肉、しょうが、にんにく、豚レバー、たまねぎ、こんにゃく、だいこん、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、大豆、ごま油、【酒、糖類、とうもろこし、大豆、ぶた肉、とり肉、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、みそ、しょうゆ】、じゃがいもでんぶ	
22	水 ＜入学進級お祝い給食＞ 麦ごはん、牛乳、お祝いなるとの すまし汁、花型ハンバーグ 筑前煮、お祝いデザート	754 kcal 1.9 g		豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、なると(すけそうたら、いとよりだい、じゃがいもでんぶ、糖類)、ぶなしめじ、はくさい、ねぎ、ほうれんそう、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、酵母、しょうゆ、みりん】		とり肉、たまねぎ、ぶた肉、大豆、糖類、トマト、キャッサバ、とうもろこし	とり肉、しょうが、ごぼう、こんにゃく、にんじん、れんこん、しいたけ、さやいんげん、米サラダ油、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】	いちご、糖類、豆乳
23	木 ＜学習ふり盛り給食 小外国語、中学英語「アルファベット」＞ 麦ごはん、牛乳、ABCスープ メンチカツ、ごまマヨネーズ和え	794 kcal 2.4 g		ウイナー(ぶた肉)、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、マカロニ(小麦)、こまつな、パセリ、【とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ】		大豆、ぶた肉、たまねぎ、パン粉(小麦、大豆)、小麦粉、キャッサバ、とうもろこし、糖類、トマト、酢、米白絞油	きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、れんこん、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒、マヨネーズ(大豆油、菜種油、パーム油、酢、糖類、大豆、からし)、ごま】	
24	金 麦ごはん、牛乳、春野菜のスープ 米粉さきみフライ 町産大豆とひき肉のトマト煮	801 kcal 2.2 g		豆腐団子(とり肉、豆腐、たまねぎ、ぶた肉、大豆、小麦、香辛料)、セロリ、とうもろこし、にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、【白ワイン、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、しょうゆ】		ささみ、じゃがいも、米粉、とうもろこしでんぶ、タピオカでんぶ、大豆、米白絞油	ぶた肉、豚レバー、たまねぎ、大豆、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、マカロニ(小麦)、米サラダ油、【赤ワイン、糖類、とり肉、じゃがいも、とうもろこし、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、トマト、酢、たまねぎ】	
27	月 ＜減塩適塩の日給食＞ 減量ごはん、牛乳、煮込みうどん 野菜かき揚げ、カレーきんぴら、河内晩柑	762 kcal 1.9 g		とり肉、しいたけ、はくさい、油揚げ、うどん(小麦)、ねぎ、ほうれんそう、【酒、しょうゆ、とうもろこし、糖類、かつお、いわし、さば、むろあじ、みりん、酢、酵母、こんぶ、しいたけ】、じゃがいもでんぶ		たまねぎ、にんじん、パーム油、小麦粉、ごぼう、しゅんぎく、大豆	ベーコン(ぶた肉)、こんにゃく、ごぼう、れんこん、にんじん、えだまめ、ごま油、【酒、カレー粉、糖類、しょうゆ、かつお、さば、ぶどう、いわし、みりん】	河内晩柑
28	火 ＜学習ふり盛り給食 小3国語「春のくらし」＞ 麦ごはん、牛乳、キャベツとじゃがいもの みそ汁、鶏肉の南部焼き ツナとふきの煮物	762 kcal 2.5 g		絹厚揚げ、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、えのきだけ、じゃがいも、キャベツ、ねぎ、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】		とり肉、酒、みりん、塩麹、ごま	たまねぎ、こんにゃく、たけのこ、ふき、にんじん、ツナ(きはだまぐろ、オリブ油、たまねぎ、にんじん、キャベツ)、さやいんげん、米サラダ油、【糖類、酒、しょうゆ、みりん、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】	
30	木 麦ごはん、牛乳、豚汁 かぼちゃひき肉フライ、納豆あえ カルシウムウエハース	785 kcal 2.2 g		ぶた肉、豆腐、とうもろこし、キャッサバ、魚骨(たら、かつお)、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん、にんじん、ねぎ、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】		かぼちゃ、たまねぎ、ぶた肉、糖類、しょうゆ、りんご、パン粉(小麦)、大豆、とうもろこし、米白絞油	こまつな、はくさい、もやし、なつとう、チーズ、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】	小麦粉、糖類、ショートニング、とうもろこし、食物繊維、乳、パーム、貝カルシウム、キャッサバ

\* 献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。 \* 献立は都合により変更することがあります。  
\* 太字の食品は紫波町産の予定です。

## 学校給食について



- 学校給食は、紫波町産の米を主体とした主食・牛乳・主菜・副菜・汁物の組み合わせです。週1回程度を目安に果物やデザートを取り入れています。
  - 給食日より、食物アレルギーへの対応として、「主食」「汁物」「主菜」「副菜」「デザート・他」に分けて、使用食品をお知らせしています。
  - アレルギーの少ない食材を選び、主菜・副菜・汁物でできる限りアレルギーが重複しないよう献立を作成しています。
  - 加工食品等は、原則2%以上含まれているものを記載していますが、アレルギー調査で記入があった食材については全て記載しています。ただし、国の定める特定原材料28品目以外については情報開示をされない場合もあります。
- \* 減量ごはん：汁物やおかずの栄養価に応じて、エネルギー量を調節するため、ご飯の量を減らしています。



食物アレルギー対応のお問い合わせは、学校給食センターまでお願いいたします。  
(電話672-2196)

## 給食を食べながら食育を行います

**毎月19日の食育の日は** 5歳未満児対象  
「よかむ給食」です  
かみごたえのある料理を取り入れ、食べながらよかむことを意識していきます。

**毎月28日は**  
「いわて減塩適塩の日給食」です  
薄味でもおいしく食べることができるよう味付けや食材を工夫した給食を提供します。

**教科と関連した給食で学習を深めます**  
このマークが目印♪

**地場産物の活用を推進します**  
郷土料理を取り入れ、食文化を伝えます